음식과 수행

수족냉증에 좋은 방법들

모세혈관에 콜레스테롤 등의 찌꺼기가 끼는 식습관이 원인

계절과 상관없이 손과 발이 차가워서 힘들어하시는 분들이 많다. 장갑이나 두꺼운 양말을 신어도 손과 발은 여전히 차갑고 찌릿한 느낌이 들기도 한다. 이처럼 일반적으로 추위를 느끼지 않을 온도에서도 손 또는 발이 과하게 차가움을 느끼는 상태를 수족냉증(手足冷症)이라고 한다.

우리 몸에는 총 12만km의 혈관이 있다. 우리가 자거나 운동하거나 움직이는 모든 순간에 혈액이 쉬지 않고 이 혈관을 다니게 된다. 영양소와 산소를 운반하고 노폐물과 탄산가스를 체외로 배출하는 역할 또한 혈액이 순환하면서 이루어진다. 그리고 체온을 유지하도록 하는 것도 혈액의 아주 중요한 역할이다.

그런데 여기서 혈액순환이 잘 안 되거나 호르몬의 변화, 심한 스트레스, 그리고 추운 날씨 등 여러 원인에 의해서 순환이 제대로 이루어지지 않으면 손, 발 시림이 나타날 수 있다. 증상 범위는 손과 발뿐만 아니라 무릎, 아랫배, 허리, 종아리 등 다양한 부위에 증상이 나타날 수 있다.

수족냉증이 있는지를 판단하는 자가 진단법이 있다. 첫째, 손, 발이 시릴 듯 차다. 둘째, 무릎, 발목, 발등, 발가락이 시리다. 셋째, 배나 허리가 차다. 넷째, 실내에서 옷을 입고 있어도 차갑다. 다섯째, 차가운 음식을 먹으면 설사한다. 여섯째, 여름보다 겨울이 더 버티기 힘들다. 이 중에서 2개 이상이 자신의 몸에 해당한다면 내 몸이 냉증일 수 있다고 봐야 할 것이다.

만약 혈액순환 장애가 생기면 모세혈관이 막히게 되고 그러면 혈액순환이 안 되어 장기에 산소와 영양분이 제대로 공급되지 못한다. 이러한 혈액순환 문제는 대부분 모세혈관에 콜레스테롤 등의 찌꺼기가 끼는 식습관에 그 원인을 찾아볼 수 있다.

이러한 문제점들을 해결하기 위해서는 첫 번째로 규칙적인 식사를 해야 한다. 특히, 야식은 수족냉증에 좋지 않다. 밤에 먹게 되면 숙면을 방해하고 신경계통이나 소화관에 문제를 일으켜 혈액순환에 문제를 일으키게 된다. 이것은 단순히 피곤과 졸음 유발의 문제만이 아니라 혈액을 깨끗하게 하지 못하게 해서 그로 인한 결과가 혈액순환에 악영향을 끼치게 된다.

두 번째는 동물성 지방 섭취를 줄여야 한다. 동물성 지방은 혈관 내에 콜레스테롤이 쌓이게 하는 원인이 되고 혈관을 좁게 만들어서 순환에 방해를 준다. 그래서 인스턴트 식품이나 육식을 줄이는 것이 좋다. 이에 비해 식물성 지방에는 오메가3 지방산이 함유되어 있어서 오히려 혈관을 청소하는 데 굉장히 도움을 주고 그로 인해 순환을 잘 되게 한다.

세 번째는 당분 섭취를 적당히 해야 한다. 혈액 속에 당분이 많아지면 피가 물엿처럼 끈적끈적해지고 끈적끈적해진 피 때문에 몸의 말초조직까지 혈액순환이 원활하지 못해 만성 혈관 합병증이 발생하게 된다. 이럴 때는 충분한 물과 적당한 소금물을 섭취하면 혈액순환이 원활하게 이루어지고 몸이 따뜻해지는 경험을 하게 된다.

네 번째는 적당한 운동을 하는 것이다. 특히 걷는 운동은 혈액순환에 아주 좋은 운동이다. 그러나 과하게 운동을 하면 도리어 활성산소를 많이 유발하기 때문에 본인의 몸에 맞는 양의 운동을 하는 것이 좋다.

다섯 번째는 마사지나 온수욕을 하는 것이다. 손, 발에 시린 증상이 있는 경우에 마사지나 족욕 등을 통해서 말초조직까지 혈액이 원활히 순환되도록 도와줄 수 있다. 그리고 온수뿐만 아니라 냉수마찰을 하면 우리 몸은 순간적으로 온도를 올리기 위해서 피부의 혈액순환을 자극, 증가시키기 때문에 순환기계통에 좋다.*

이승우 기자

海印

한국의 보물, 해인〈20〉

제2부 한국불교와 해인신앙

해인의 불교적 의미

(지난호에 이어서)

이러한 필자의 견해에 따르면 삼라만상의 있는 그대로의 진실한 세계를 나타내는 커다란 바다의 도장으로 상징되는 세계가 바로 해인삼매의 경지이다. 무명진원(無名眞源)으로 되돌아가는 길은 해인삼매에 들어 일심(一心)의 근원으로 돌아가는 것이다. 번뇌가 다한 자리에 안주(安住)한 부처님 정각(正覺)의 참 지혜 중에는 우주의 모든 진실한 모습이 그대로 현현된다.

대방광불화엄경(50권)_제1권

이것이 곧 화엄교학(華嚴教學) 특유의 주장인 무애무진(無碍無盡)의 진실상(眞實相)이며 해인삼매다. 이 해인삼매야말로 부처님 정각(正覺)의 내용 바로 그것이며, 화엄의 가르침을 대표하는 총체적인 명목(名目)이다. 그러므로 해인은 여래(如來)의 성품(性品)이 나타나는 본연의 자리이다.

한없이 깊고도 넓으며 아무런 걸림이 없는 바다, 거친 파도가 멈출 때, 그 바다 위에는 우주의 갖가지 참된 모습인 해와 달, 산과 시냇물, 풀과 나무 그 모든 것이 그대로 비춰 나타난다. 우리 자신의 한량없는 마음의 바다에서 일고 있는 온갖 물결은 무명(無明)의 망령된 바람 때문에 일어난다. 그러나 그 무명의 바람이 나래를 접고 망령된 번뇌의 물결이 쉬는 맑고도 깨끗한 지혜의 바다에는, 무한한 시간・무량한 공간에 있는 일체의 모든 것이 그 참 모습으로 나타나게 된다. 이것이 바로 해인삼매의 뜻이다. 바다에 바람이 그치면 삼라만상이 모두 바닷물에 비치는 것과 같이, 번뇌가 끊어진 부처님의 정심(定心) 가운데 과거・현재・미래의 모든 법이 명랑(明朗)하게 나타남을 해인삼매라고 한다.

한편 해인삼매에 대해 내용상으로 해석하고 있는 불경(佛經)으로는 『대반야경(大般若經)』과 『대집경(大集經)』이 있다. 『대반야경』에서는 108삼매(三昧) 가운데 해인삼매가 가장 근본적인 삼매이며, 모든 삼매가 귀입(歸入)하는 곳이라고 설한다. (T.7-75a) 대해(大海)가 모든 흐름을 섭수(攝受)하는 것처럼, 해인삼매는 제법(諸法)을 섭수하고 있다는 것이다. 나아가 『대집경』에서는 보살(菩薩)이 일체중생심(一切衆生心)의 활동을 바로 알고, 모든 교설에 관해 진실한 지혜를 획득할 수 있는 삼매가 바로 해인삼매라고 파악하고 있다.

중국 화엄종과 신라의 의상대사

『화엄경』은 부처님의 깨달음에 의지해서 광대한 절대존재의 세계를 전개하고 있는데, 일즉다(一即多)・다즉일(多即一)・주객구족(主客具足)・중중무진(重重無盡)의 법계연기(法界緣起)의 관계를 보여서 제법실상의 절대 현실에 효능이 있는 불법 생활을 강조한 경전이다. 따라서 해인삼매는 『화엄경』 및 중국의 화엄교학에 있어서 지극히 중요한 사상적인 근거가 된다.

해인삼매는 일체만상의 실상(實相)을 비춘 『화엄경』의 세계관이다. 『화엄경』의 해인삼매의 논리적인 구조는, 하나의 개체가 전체 속에 포함되고 전체가 하나의 개체 속에 함장(含藏)되어 있는, '일즉다(一即多), 다즉일(多即一)'의 세계관으로 이루어져 있다.

『화엄경』은 중요한 대승경전의 하나인데, 이 『화엄경』의 경전 기록에 의거하여 두순(杜順, 557~640)으로부터 비롯한 중국 화엄종(華嚴宗)은, 지엄(智儼, 600~668)을 거쳐 현수(賢首) 법장(法藏, 643~712)에 이르러 크게 꽃피고, 징관(澄觀, 738~839), 종밀(宗密, 780~841) 등에 차례로 전수되었다. 우리나라에서는 신라(新羅)시대에 당(唐)나라 지엄(智儼)의 문하에서 화엄학을 공부하고 귀국한 의상(義相, 625~702)이 676년에 태백산에 부석사(浮石寺)를 세우고 화엄종지(華嚴宗旨)를 펴기 시작했다. 따라서 의상은 한국 화엄종의 태두(泰斗)로 인정된다.

한편 중국화엄의 대성자인 현수(賢首) 법장(法藏)은 화엄교학의 전체적인 구조가 해인삼매를 토대로 구축되었다고 주장했다. 법장은 『수화엄오지망진환원관(修華嚴奧旨妄盡還源觀)』(T.45-637a)에서 다음과 같이 말했다.

> 해인(海印)이란 진여본각(眞如本覺, 본래의 진리세계)이다. (거기에는) 망(妄, 번뇌)이 붙어있는 마음이 맑아져서 만상이 모두 나타난다. 마치 큰 바다가 바람으로 인하여 파도가 일어나며, 이윽고 바람이 그쳐 바닷물이 (본래처럼) 맑고 고요해지면 (가지각색의) 상(象)이 다 비춰 나타나는 것과 같다. 기신론(起信論)에서 말하기를 "무량공덕장법성진여해(無量功德藏法性眞如海)"라 하였다. 그러므로 해인삼매라 한다.

여기서는 『화엄경』의 주불(主佛)인 대비로자나〈大毘盧遮那, Vairocana, 광명편조(光明遍照), 대일여래(大日如來)〉 부처님의 세계가 대해(大海)에 비유된다. 대해의 물은 본래 늘어나거나 줄어듦이 없이 불변하지만, 한 번 바람이 불면 천변만화하는 파도가 일어난다. 그러나 일단 바람이 멈추면 파도가 잔잔해져서, 바다는 본래의 청정한 상태로 되돌아간다. 여기서 대해의 물은 진여(眞如)를, 바람은 욕심과 번뇌를, 파도는 현상계에 비유된다.

그러므로 이러한 대선정(大禪定)은 단순히 앉아서 자세를 갖추고 호흡을 통일한 좌선의 상태만을 의미하는 것이 아니라, 해인삼매라는 선정을 통하여 삼라만상이 해인삼매에 있는 것을 관찰하고 확인해 보는 것이다.

일체의 삼라만상은 모두 이 대선정에 포함되는 것이며, 구체적으로는 비로자나불에 의해서 되살아나고 있다. 그러한 대선정에 의해 깨달았을 때, 모든 만상 자체가 이미 비로자나불을 내포하고 있다는 사실이 직관된다.

우리 개인의 입장에서 살펴볼 때, 자기 안에 이미 비로자나불을 내장(內藏)하고 있다는 사실을 깨닫게 되는 것이다. 대해의 본래 맑은 상태는 대선정(大禪定)의 경지를 의미한다. 이러한 대선정의 경지는 바로 우주 자체이다. 일체의 모든 존재가 이 대선정 속에서 생겨나고, 또 그 위에서 연기(緣起)하고 있다. 여기서 선정이란 해인삼매를 통하여 우주 그 자체의 대선정에 들어서는 일이며, 만상이 해인삼매에 있다고 보는 것이다.

『화엄경』의 해인삼매에 주목하고 그것을 교학체계 가운데 체계화시킨 최초의 인물은 지엄(智儼)이며, 이를 계승하여 한층 더 전개한 인물이 바로 법장이다. 지엄은 해인삼매를 인위(因位)의 입장으로 생각했지만, 법장에 이르러 비로소 해인삼매를 화엄교학의 중핵으로 삼았다. 여기서 법장이 말하는 해인삼매는 총(總)으로서의 근본 삼매이며 근본정(根本定)이다.

화엄교학의 전체적 구조가 해인삼매를 토대로 구축되었다는 사실은, 법장이 『화엄오교장(華嚴五教章)』의 첫머리에서 "이제 장차 석가불의 해인삼매, 즉 일승(一乘)의 교의를 여는데 있어서 간략하게 10문을 제시한다."라고 말한 것을 통해서도 알 수 있다.

한편 징관(澄觀)은 『화엄경소(華嚴經疏)』권 16〈대정장(大正藏) 35-621중(中) 하(下)〉에서 무심능현의(無心能現義), 현무소현의(現無所現義), 능현여소현비일의(能現與所現非一義), 비이의(非異義), 무거래의(無去來義), 광대의(廣大義), 보현의(普現義), 돈현의(頓現義), 상현의(常現義), 비현현의(非現現義) 등을 거론하고, "이 십의(十義)를 모두 갖추어야 해인(海印)이라고 칭한다."라고 주장했다. 그는 "해인의 의(義)를 옛날에는 약(略)하여 해(解)하였지만, 아직 그 원(源)을 다 하지 못하였다. 이에 십의(十義)로써 이를 석(釋)한다."라고 말하기도 했다.*

김탁 박사 / 신종교 연구가

새로운 보혜사 성령의 새말씀 【9】

6. 인간의 조상은 언제, 어떻게 생겨났을까?

이 광활한 우주는 언제 생겨났을까?

빅뱅론자들은 약 150억 년 전에 아무것도 없는 상태에서 그야말로 눈에 보이지도 않을 만큼 작은 '특이점'이라는 것이 대폭발하여 우주가 탄생하고, 그로부터 수십억 년이 지나 태양계가 생기고 대략 45억 년 전에 지구가 생겨났다고 한다. 또 그로부터 수십억 년이 지나서야 비로소 지구상에 고생대 생물이 생겨나서 진화가 시작되었다고 한다.

그러나 이긴자 구세주 하나님은, 성경을 인용하면서 영원전부터 자존했던 중성자 빛의 삼위일체 하나님의 신이 약 6천 년 전에 마귀 신에 사로잡히는 순간, 음양의 몸을 가진 인간 남녀의 몸으로 변화되었고, 만물도 더불어 음양의 물질로 변화되었다고 한다.

이 말씀의 근거는 창세기에 기록된 인류사의 족보가 그러하지만, 창세기 1장의 여섯째 날 사람을 만들고 이레되는 날 쉬셨다는 말씀과 베드로후서 3장 8절에 "주께는 하루가 천년과 같고 천년이 하루와 같다"는 말씀과 짝을 맞추어 볼 때, 6천 년의 시간이 지나서 참사람 구세주가 출현하며, 이후 7천년대가 되어서야 하나님이 우주에 꽉찬 마귀를 죽이고 영원한 안식을 취한다는 말씀에서도 알 수 있다.

이것은 분명 물질과학이 고도로 발달하여 물질이 곧 신이요, 사람이 하나님이라는 것을 알게 될 때 새롭게 밝혀질 것이다. 이 세상 만물은 신의 빛으로 구성되어 있다. 그것을 증명하는 것이 양자물리학이다. 즉, 모든 물질을 쪼개어 분석하면 쿼크라는 극소미립자의 빛 알갱이로 구성되어 있다는 것이다. 이말은 곧 태초 하나님의 신과 마귀 신의 빛 입자들이 합성하여 그렇게 구성되었기 때문이다. 이것을 한민족의 대예언서 격암유록 도부신인 편에는, 태초 하나님의 신과 마귀 신의 싸움에서 하나님의 신이 마귀 신에게 지게 됨으로써, 무극의 하나님 세계가 음양 태극의 마귀 신이 지배하는 세상이 되었다는 말씀이 있다. 이 말씀은 성경 창세기의 선악과 사건과 짝이 맞는 말씀이 되며, 현상계의 자연생태계를 보아 진실의 역사임을 알 수 있다.

태초 하나님의 신이 마귀 신에게 패하였다 (격암유록 도부신인 편)

"천지상쟁 혼돈시(天地相爭 混沌時)에 천신부이 지귀승(天神負以 地鬼勝)을, 차연유(此緣由)로 인(因)하여서 승리자(勝利者)의 노름으로, 천지반복(天地反覆) 할 일 없어 지상권(地上權)을 잃었다네. 귀신세상(鬼神世上) 되었으니 신귀(神鬼)라고 할 수 없고". 여기서 천지(天地)의 천(天)은 하나님을 뜻하고, 지(地)는 귀신을 뜻하는데, 하나님과 마귀 신이 싸워서 하나님의 신이 지고, 마귀 신이 이기게 되었니, 처음과 같이 하나님의 권한을 되돌릴 수 없게 되어 지상권을 잃고, 귀신이 지배하는 세상이 되었다고 한탄하는 모습을 전하고 있다.

또 이와 짝이 맞는 말씀을 성경 에베소서 2장 2절과 6장 12절에서 찾아볼 수 있다. 먼저 에베소서 2장 2절에는 "이 세상 풍속을 좇고 공중의 권세 잡은 자를 따랐으니, 곧 지금 불순종하는 아들들 가운데서 역사하는 영이라" 하였으니, 이 세상 죄인들의 풍속은 공중권세 잡은 악신을 좇고 있다는 뜻이다.

또 에베소서 6장 12절의 말씀을 보면 "우리의 씨름은 혈과 육에 대한 것이 아니요, 정사와 권세와 이 어둠의 세상 주관자들과 하늘에 있는 악의 영들에게 대함이라" 하는 말씀에서 보듯이 공중 하늘의 권세를 잡은 자가 악의 영들이요, 악신이 지배하며 인간들의 마음속에 불순종의 영들이 이들 악신의 지배를 받는 영이라는 것을 잘 설명해 주고 있다.

이처럼 오늘날 인간들이 알고 있는 하나님의 신은 공중 하늘에 있는 것이 아니요, 땅속의 불덩이로 갇혀 있는 존재이며, 인간의 욕심에 지배되어 있는 양심이 생명의 하나님이라는 것을 알 수 있다. 그래서 성경 잠언서 4장 23절에는 "생명의 근원이 마음에 있느니라" 하였다. 곧 생명의 마음은 양심의 마음이며, 양심이 생명의 신이며, 생명의 신이 곧 하나님 신이니, 사람더러 하나님 자식이라고 하는 성경 말씀이나 한민족의 인내천(人乃天) 사상은 진리의 말씀이라 할 수 있다.

6천 년의 짧은 시간에 우주가 만들어질 수 있을까?

진화론자들은 광활한 우주를 볼 때 어떻게 그 짧은 시간에 우주 만물이 생겨났느냐고 반문할 것이며, 창조론자들은 하필이면 150억 년 전에 빅뱅이 일어났느냐고 반문할 것이다. 즉 태양 빛의 속도가 1초 동안에 30만 킬로미터를 진행하는 것을 계산할 때, 우주 끝에서 오는 빛이 6천 년이라는 짧은 시간 동안에 지구까지 올 수 없다고 생각하기 때문이다.

고고학적으로도 지구상의 많은 유물들이 만년을 넘어 수억 년 되는 공룡 뼈가 있다고 하나, 그것이 천재지변과 생물학적, 화학적, 물리학적 모든 상황을 고려하여 계산한 정확한 수치의 측정치라고는 말할 수 없다. 빛의 빠르기도 그러하다. 빛은 이미 영원전부터 중성자 하나님의 신으로 존재했었다. 중성자 하나님의 빛은 마음의 빠르기와 같은 것이다. 마음의 빠르기란 세상의 그 어떤 것보다 빠르기도 하고 느릴 수도 있다.

마음의 크기도 세상의 그 어떤 것보다 클 수도 있고, 그 어떤 것보다 작을 수도 있는 것이다. 우주 끝이라 할지라도 마음먹는 순간 이미 거기에 도달할 수 있으며, 마음먹는 순간 온 우주를 마음속에 담을 수 있다. 그것은 마음이 바로 신이기 때문이다. 인간의 역사는 신으로부터 시작하였기에 태초 하나님 이외에 온전한 역사를 바로 알 수가 없다고 말할 수 있다.

세계 최고의 역사를 가지고 있다고 자랑하는 우리나라의 역사도 마찬가지다. 삼국유사나 환단고기를 보라. 그 처음의 역사가 하늘에서 내려온 신화의 역사로부터 시작하여 인간의 역사를 이루지 않았는가? 이에 대하여 이긴자 구세주 하나님께서는 '단군 민족은 고대 이스라엘의 잃어버린 단지파의 후예'라는 것을 일찍이 밝히셨다.* 〈다음호에 계속〉

一行 徐輔睦